

Ncuav Zaub Thov Thas Das (Veggie Tostada)



Ua Txaus Noj: 4 lub ncuav thov thas das

Cov Khoom Xyaw

4 daim ncuav thov thas das

1 khob Txiv Lws Suav Txiv Qaub Mov Dub

4 khob Zaub Qhwv Kua Txob Ntsas Las Pis Naus Xab Los (Jalapeno Slaw)

4 dia diav ntev hauv paus dos pos

4 dia diav tshuaj yej mis nyuj khov Khos tis tsas (Cotija)

1 lub txiv qaub, txiav uas ib nplais ib nplais

Lus Qhia Rau Cov Neeg Laus

Txiav txiv qaub uas ib nplais ib nplais.

Cov Lus Qhia rau Cov Me Nyuam Yaus

- Muab cov ncuav daim thos thas das rau saum lub phaj. Ntsuas thiab muab 1/ 2 khob txiv lws suav txiv qaub mov dub rau txhua daim kom tau ib txheej xwm yeem.
- Ntsuas thiab muab 1 khob zaub qhwv kua txob ntsas las pis naus xab los (Jalapeno Slaw) rau saum toj ntawm cov mov rau txhua daim ncuav.
- Ntsuas thiab muab 1 dia diav ntev hauv paus dos pos thiab 1 dia diav tshuaj yej mis nyuj khov Khos tis tsas (Cotija) rau sauv toj xab los (slaw).
- Rau noj nrog rau ib nplais txiv qaub.

Nej Cov Ncuav Xees Viv Tuaj Yeem Pab Tau Ntiaj Teb! Ntaub Ntawv Kawm Paub Txog Zaub Mov © 2021 Chaw Paub Txog Zaub Mov. Cov cais tas nrho raug ceev tseg.

Txwv tsis pub luam theej los yog faib tawm yog tsis muaj ntawv sau tso cai.

Nriav cov ntawv qhia ua zaub mov ntxiv nyob rau ntawm:
www.foodliteracycenter.org



Zaub Qhwv Kua Txob Ntsas Las Pis Nos Xab Los (Jalapeno Slaw)

Ua Txaus Noj: 2 1/ 2 khob xab los (slaw)



Cov Khoom Xyaw

1/ 2 lub zaub qhwv ntshav loj nrab los yog zaub

qhwv ntsuab, ua tej daim me me, li ntawm

4 khob uas tsuav tau lawm

1 khob zaub txuj lom xis lees thos (cilantro), tsuav tau lawm

1 lub kua txob ntsas las pis naus (jalapeno) muab noob tawm thiab tsuav tas lawm, li ntawm

1/ 3 khob, raws li xaiv

1/ 4 khob qhis maj Mev xis kas naj (crema Mexicana) los yog kua qaub nyeem

1 dia diav ntev kua txiv qaub.

1/ 4 dia diav tshuaj yej hmoov qij

1/ 4 dia diav tshuaj yej hmoov hauv paus dos

1/ 4 dia diav tshuaj yej txuj lom os lis kas nos (oregano) qhuav

1/ 4 dia diav tshuaj yej hwj txob dub

Lus Qhia Rau Cov Neeg Laus

Rau cov hlab looj tes yas uas siv tas pov tseg tau, muab noob tawm thiab tsuav kua txob ntsas las pis naus (jalapeno).

Cov Lus Qhia rau Cov Me Nyuam Yaus

- Siv rab riam yas los tsuav zaub qhwv, suam ua tej txoj me me. Ntsuas thiab rau zaub qhwv uas tsuav tau lawm rau hauv lub tais do loj.
- Siv koj sab tes ntshi cov nplooj txuj lom ua tej daim kom me. Ntsuas thiab muab rau hauv lub tais ua ke.
- Rau kua txob ntsas las pis naus (jalapeno), kua qaub nyeem, thiab cov khoom rau.
- Siv khub hlau tais xyeeb mus los kom txog thaum uas zaub qhwv maj mam xyaw nrog cov kua rau. Rau noj tau lawm!

Nej Cov Ncuav Xees Viv Tuaj Yeem Pab Tau Ntiaj Teb! Ntaub Ntawv Kawm Paub Txog Zaub Mov © 2021 Chaw Paub Txog Zaub Mov. Cov cais tas nrho raug ceev tseg.

Txwv tsis pub luam theej los yog faib tawm yog tsis muaj ntawv sau tso cai.

Nriav cov ntawv qhia ua zaub mov ntxiv nyob rau ntawm:
www.foodliteracycenter.org



Txiv Lws Suav Txiv Qaub Mov Dub



Ua Txaus Noj: 3 khob

Cov Khoom Xyaw

2 khob dej

1 khob kua txiv lws suav

1 khob txhuv dub

1 lub txiv qaub, siv daim tawv

1/ 2 khob cov noob taum dub, tsi dej tas lawm

1/ 2 khob pob kws qab zib, khov thiab ua kua, los yog tshiab thiab dhas los ntawm lub pob kws lawm

Lus Qhia Rau Cov Neeg Laus

Pab cov me nyuam yaus txhawm rau ntsuas thiab rau dej, txhuv, thiab kua txiv lws suav rau hauv ib lub yias rau kua. Do kom sib xyaw. Cov neeg loj muab lub yias rau kom kub tshaj ib nrab-siab. Coj mus rhaub dej thiab npog hau. Tig qhov kub mus rau qis. Ncu raws li lub sij hawm uas tau qhia tseg ntawm lub hnab txhuv. Thaum uas siav lawm, tshem tawm ntawm qhov cub thiab qhib hau, cia kom txias zuj zus li ntawm 5 feeb.

Cov Lus Qhia rau Cov Me Nyuam Yaus

Muab rab diav rawg maj mam do mov kom su tuaj. Ntsuas thiab rau cov nood taum dub rau, tawv txiv qaub, thiab pob kws qab zib rau hauv cov mov uas siav lawm. Do kom sib xyaw. Rau noj tau!

Nej Cov Ncuav Xees Viv Tuaj Yeem Pab Tau Ntiaj Teb! Ntaub Ntawv Kawm Paub Txog Zaub Mov © 2021 Chaw Paub Txog Zaub Mov. Cov cais tas nrho raug ceev tseg.

Txwv tsis pub luam theej los yog faib tawm yog tsis muaj ntawv sau tso cai.

Nriav cov ntawv qhia ua zaub mov ntxiv nyob rau ntawm:
www.foodliteracycenter.org



Hauv Paus Dos Pos

Ua Txaus Noj: 1 khob

Cov Khoom Xyaw

1 lub hauv paus dos liab loj

2 lub txiv qaub, kua txiv qaub (li ntawm 1/ 4 khob)

1/ 4 khob kua qaub dawb

1/ 2 – 1 khob dej, dej hau lawm



Lus Qhia Rau Cov Neeg Laus

Phua hauv paus dos ua plaub txauj rau cov me nyuam yaus. Pib rhaub dej.

Pab cov me nyuam yaus siv cov khoom siv hauv tsev mov kom nyab xeeb.

Cov Lus Qhia rau Cov Me Nyuam Yaus

- Siv lub phua los phua lub hauv paus dos ib zaug uaplaub txaug. Muab cov hauv paus dos uas phua tau lawm tso rau hauv lub hub pob zeb.
- Cov kua txiv qaub thiab rau tso nrog hauv paus dos.
- Ntsuas kua qaub dawb thiab rau tso nrog cov hauv paus dos.
- Hliv dej kub rau kom thoob hauv paus dos txhawm rau kom nyab thoob.
- Kaw lub hub thiab ua kom txias li 3 teev los yog ib hmo. Rau noj tau lawm!

Nej Cov Ncuav Xees Viv Tuaj Yeem Pab Tau Ntiaj Teb! Ntaub Ntawv Kawm Paub Txog Zaub Mov © 2021 Chaw Paub Txog Zaub Mov. Cov cais tas nrho raug ceev tseg.

Txwv tsis pub luam theej los yog faib tawm yog tsis muaj ntawv sau tso cai.

Nriav cov ntawv qhia ua zaub mov ntxiv nyob rau ntawm:

www.foodliteracycenter.org

